

# Meal Plan - Menu régime paléo de 1300 calories

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1313 kcal ● 93g protéine (28%) ● 60g lipides (41%) ● 81g glucides (25%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 4g de lipides



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 28g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde**  
1/2 cuisse(s)- 214 kcal



**Chou-fleur rôti**  
231 kcal

### Collations

215 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Croquettes de chou-fleur à la poêle**  
213 kcal

### Dîner

460 kcal, 43g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



**Côtelettes de porc au curry**  
1 côte(s)- 239 kcal



**Purée de patates douces**  
92 kcal



**Wedges de patate douce**  
130 kcal

## Day 2

1313 kcal ● 93g protéine (28%) ● 60g lipides (41%) ● 81g glucides (25%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 4g de lipides



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 28g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde**  
1/2 cuisse(s)- 214 kcal



**Chou-fleur rôti**  
231 kcal

### Collations

215 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Croquettes de chou-fleur à la poêle**  
213 kcal

### Dîner

460 kcal, 43g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



**Côtelettes de porc au curry**  
1 côte(s)- 239 kcal



**Purée de patates douces**  
92 kcal




**Wedges de patate douce**  
130 kcal

Day 3

1281 kcal● 118g protéine (37%)● 57g lipides (40%)● 59g glucides (18%)● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Chips de plantain

188 kcal

Collations

130 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Chips de jambon avec salsa

5 tranches- 131 kcal

Déjeuner

430 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal


Dîner

535 kcal, 55g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive


217 kcal

Day 4

1281 kcal● 118g protéine (37%)● 57g lipides (40%)● 59g glucides (18%)● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Chips de plantain

188 kcal

Collations

130 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides




Chips de jambon avec salsa

5 tranches- 131 kcal


Déjeuner

430 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal


Dîner

535 kcal, 55g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal

Day 5

1293 kcal

● 110g protéine (34%)


● 63g lipides (44%)

● 47g glucides (15%)

● 24g fibres (7%)


Petit-déjeuner


225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides

 **Poêlée petit-déjeuner à la patate douce**  
226 kcal

Déjeuner


405 kcal, 52g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides


 **Tilapia poêlé**  
9 oz- 335 kcal

 **Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
72 kcal

Collations

205 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides

 **Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

 **Boules protéinées aux amandes**  
1 boule(s)- 135 kcal

Dîner

455 kcal, 34g de protéines, 34g glucides nets, 14g de lipides

 **Ragoût scouse anglais**  
309 kcal

 **Salade simple aux tomates et carottes**  
147 kcal

Day 6

1307 kcal

● 110g protéine (34%)


● 60g lipides (41%)

● 56g glucides (17%)

● 26g fibres (8%)


Petit-déjeuner


225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides

 **Poêlée petit-déjeuner à la patate douce**  
226 kcal

Déjeuner


420 kcal, 52g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides


 **Frites de carotte**  
138 kcal

 **Poitrine de poulet marinée**  
8 oz- 283 kcal

Collations

205 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides

 **Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

 **Boules protéinées aux amandes**  
1 boule(s)- 135 kcal

Dîner


455 kcal, 34g de protéines, 34g glucides nets, 14g de lipides

 **Ragoût scouse anglais**  
309 kcal

 **Salade simple aux tomates et carottes**  
147 kcal

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides




Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal


Déjeuner

420 kcal, 52g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Frites de carotte

138 kcal




Poitrine de poulet marinée

8 oz- 283 kcal

Collations

205 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal


Dîner

470 kcal, 38g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ chou-fleur  
1 1/3 tête moyenne (13–15 cm diam.) (786g)
- ☐ Ail  
2 c. à café (6g)
- ☐ patates douces  
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (730g)
- ☐ tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (450g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
4 2/3 tasse (565g)
- ☐ oignon  
1/2 grand (75g)
- ☐ chou  
1 tasse, haché (89g)
- ☐ pommes de terre  
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
- ☐ carottes  
7 3/4 moyen (473g)
- ☐ laitue romaine  
2 cœurs (1000g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
7 2/3 moyen (337g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade  
1/2 tasse (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ salsa  
5 c. à soupe (90g)
- ☐ bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Worcestershire  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
10 amande (12g)
- ☐ beurre d'amande  
3 c. à s. (47g)

## Boissons

- ☐ eau  
2 c. à soupe (30mL)
- ☐ poudre de protéine  
1/8 lb (40g)

## Épices et herbes

- ☐ moutarde brune  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ thym séché  
2 1/4 g (2g)
- ☐ curry en poudre  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel  
1/2 oz (17g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (4g)
- ☐ poudre de chili  
2 c. à café (5g)
- ☐ basilic frais  
12 feuilles (6g)
- ☐ romarin séché  
1 c. à café (1g)

## Confiseries

- ☐ miel  
5/6 c. à soupe (18g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3/4 lb (321g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1332g)

## Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os  
2 morceau (356g)

## Collations

## Autre

- ☐ glaçons  
1 tasse(s) (140g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ farine d'amande  
1 1/2 c. à soupe (11g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)
- ☐ avocats  
3/4 avocat(s) (151g)

- ☐ chips de plantain  
2 1/2 oz (71g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
10 tranche (230g)

## Produits de bœuf

- ☐ viande de bœuf pour ragoût, crue  
1/2 livres (227g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
1/2 lb (252g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### **glaçons**

1/2 tasse(s) (70g)

#### **fraises surgelées**

3/4 tasse, décongelée (112g)

#### **amandes**

5 amande (6g)

#### **eau**

1 c. à soupe (15mL)

#### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **banane, congelé, pelé et tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

#### **glaçons**

1 tasse(s) (140g)

#### **fraises surgelées**

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

#### **amandes**

10 amande (12g)

#### **eau**

2 c. à soupe (30mL)

#### **poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### **banane, congelé, pelé et tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chips de plantain

188 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **chips de plantain**

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

#### **chips de plantain**

2 1/2 oz (71g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
4 c. à s., en cubes (33g)  
**œufs**  
1/2 grand (25g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 2/3 c. à s., haché, cuit (30g)

Pour les 3 repas :

**patates douces**  
3/4 tasse, en cubes (100g)  
**œufs**  
1 1/2 grand (75g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**avocats, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 tasse, haché, cuit (90g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
  2. Dans une petite poêle, ajouter un peu d'huile et, lorsqu'elle est chaude, ajouter le poulet coupé en dés. Cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit, 7-10 minutes.
  3. Pendant ce temps, préchauffer une autre petite poêle allant au four à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter l'huile et la patate douce en cubes. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre et remuer de temps en temps jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, environ 5-7 minutes selon l'épaisseur.
  4. Quand la patate est cuite, ajouter le poulet et remuer. Saisir encore 1-2 minutes.
  5. Pousser le mélange de pommes de terre pour former un creux au centre de la poêle. Casser délicatement l'œuf et le déposer dans le creux. Saupoudrer l'œuf d'une pincée de sel et de poivre.
  6. Transférer soigneusement la poêle au four et cuire environ 5 minutes pour un jaune coulant. Si vous préférez le jaune plus cuit, cuire 7-8 minutes.
  7. Retirer du four, transférer dans une assiette et garnir d'avocat tranché.
-



## Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1/2 cuisse(s) - 214 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**moutarde brune**

1/4 c. à soupe (4g)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**miel**

1/4 c. à soupe (5g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 cuisse(s) (85g)

Pour les 2 repas :

**moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse(s) (170g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

### Chou-fleur rôti

231 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1 c. à café, feuilles (1g)

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**olives vertes**

6 grand (26g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

6 oz (170g)

**basilic frais, râpé**

6 feuilles (3g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**olives vertes**

12 grand (53g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**poudre de chili**

2 c. à café (5g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

3/4 livres (340g)

**basilic frais, râpé**

12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Tilapia poêlé

9 oz - 335 kcal ● 51g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**tilapia, cru**

1/2 lb (252g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Frites de carotte

138 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**carottes, épluché**  
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**carottes, épluché**  
3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

### Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal ● 50g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**sauce marinade**  
4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**sauce marinade**  
1/2 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Croquettes de chou-fleur à la poêle

213 kcal ● 10g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur**  
1 tasse(s), en riz (128g)  
**œufs**  
1 très grand (56g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
1 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**  
2 tasse(s), en riz (256g)  
**œufs**  
2 très grand (112g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 c. à café (6g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chips de jambon avec salsa

5 tranches - 131 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de jambon**

5 tranche (115g)

**salsa**

2 1/2 c. à soupe (45g)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de jambon**

10 tranche (230g)

**salsa**

5 c. à soupe (90g)

1. Coupez le jambon en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Faites cuire dans un mini-four réglé à 400°F (200°C) ou vous pouvez les frire dans une poêle avec un spray antiadhésif.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir et que le jambon devienne plus ferme, environ 6 minutes.
4. Retirez du four et laissez refroidir. Ils vont se raffermir en refroidissant.
5. Servez avec de la salsa.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre d'amande**  
1 c. à s. (16g)  
**farine d'amande**  
1/2 c. à soupe (4g)  
**poudre de protéine**  
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 3 repas :

**beurre d'amande**  
3 c. à s. (47g)  
**farine d'amande**  
1 1/2 c. à soupe (11g)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 c. à soupe (9g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Côtelettes de porc au curry

1 côte(s) - 239 kcal ● 39g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**côte de porc, avec os**  
1 morceau (178g)  
**curry en poudre**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**côte de porc, avec os**  
2 morceau (356g)  
**curry en poudre**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
  2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
  3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
-



## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

1/2 livres (227g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

1 livres (454g)

**vinaigrette balsamique**

4 c. à s. (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**Haricots verts surgelés**

2 tasse (242g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

3 trait (0g)

**sel**

3 trait (1g)

**Haricots verts surgelés**

4 tasse (484g)

**huile d'olive**

6 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Ragoût scouse anglais

309 kcal ● 28g protéine ● 9g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**viande de bœuf pour ragoût, crue**  
4 oz (113g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1/4 grand (38g)  
**bouillon de légumes**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**sauce Worcestershire**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**chou, coupé en morceaux**  
1/2 tasse, haché (45g)  
**pommes de terre, coupé en morceaux**  
1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)  
**carottes, coupé en morceaux**  
1/2 grand (36g)

Pour les 2 repas :

**viande de bœuf pour ragoût, crue**  
1/2 livres (227g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1/2 grand (75g)  
**bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**sauce Worcestershire**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**chou, coupé en morceaux**  
1 tasse, haché (89g)  
**pommes de terre, coupé en morceaux**  
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)  
**carottes, coupé en morceaux**  
1 grand (72g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 7 minutes.
2. Ajoutez la viande à ragoût avec du sel et du poivre et faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré.
3. Ajoutez les carottes et le chou et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 3 à 5 minutes.
4. Ajoutez les pommes de terre, le bouillon et la sauce Worcestershire. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter, couvert, de 30 minutes à 2 heures. Le ragoût est prêt lorsque le bœuf est cuit et les légumes tendres ; plus il mijote longtemps, plus il sera tendre et savoureux.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre et servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3/8 moyen (23g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
3/4 cœurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3/4 moyen (46g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 1/2 cœurs (750g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

**moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

**miel**

1/3 c. à soupe (7g)

**thym séché**

1/3 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/3 livres (151g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.